人像摄影技巧

人像摄影,是个永恒的话题。与其他种类的被摄体相比，人物照片往往引起观众更为强烈的共鸣。人像佳作不仅仅只是向你展现被摄人物的外貌，它还应该是一部视觉传记，通过捕捉人物的特征，揭示人物独特的个性。

一、选择合适的景别

景别是指摄影画面所包括的被摄范围。对于人像摄影来说，选择是别意味着确定拍摄被摄者的特写、近景、半身还是全身。当你拿起照相机准备拍摄人像的时候，首先要解决的便是这个问题。

初学摄影的朋友，在拍摄户外人像的时候，往往被周围的动人环境所迷惑，力图把环境背景多拍进画面一些，结果拍摄位置一再退后，有的甚至从十几米的距离上用标准镜头去拍摄一张人像，洗出底片以后始发现周围环境充斥了画幅中很大的部位，被摄人物却只占了很小的面积——人被环境湮没了。在人像摄影中应以表现被摄者的形象为主，环境背景只起陪衬作用。假若人物形象为环境背景湮没，人物的相貌、姿态不能突出，便失去了人像摄影的特点。

VISIT…

人像摄影的景别，主要有以下几种：

（1）特写

人像的特写，指画面中只包括被摄者的头部（或者有眼睛在内的头部的大部分），以表现被摄者的面部特征为主要目的。这时，由于被摄者的面部形象占据整个画面，给观众的视觉印象格外强烈，对拍摄角度的选择、光线的运用、神态的掌握、质感的表现等要求更为严格，摄影者尤应仔细研究有关摄影造型的一切艺术手段。

无论是 35 毫米照相机或 120 照相机，若用标准镜头拍摄特写是比较困难的，也是不正确的做法。因为，标头拍特写必须离被摄体很近，在较近的距离拍摄人像时，鼻子到照相机的距离比额头、下巴、耳朵到照相机的距离近，在照片上鼻子显得大，容易歪曲被摄者的面部形象。同时，如果被摄者稍微低头，额头会显得大，下巴显得短；稍微仰头，就会下巴显得长，额头显得小。因此，最好是用中长焦距的镜头拍摄。那样，照相机到被摄者的距离就可以稍远一些，避免透视变形。

（2）近景

近景人像包括被援者头部和胸部的形象，它以表现人物的面部相貌为主，背景环境在画面中只占极少部分，仅作为人物的陪衬。近景人像，也能使被摄者的形象给观众较强烈的印象。同时，近景人像比特写能在画面中也包括一点背景，这点背景往往可以起到交待环境、美化画面的作用。当然，拍摄近景最好还是使用中长焦距的镜头拍摄。

拍摄近景人像，同样要仔细选择拍摄角度、"光线的投射方向、光线性质的软硬，并注意观察被摄者的神态，掌握适当的拍摄瞬间。

（3）半身

半身人像往往从被摄者的头部拍到腰部，或腰部以下膝盖以上，除以脸部面貌为主要表现对象以外，还常常包括手的动作。半身人像比近景或特写人像画面中有了更多的空间，因而可以表现更多的背景环境，

能够使构图富有更多的变化。同时，画面里由于包括了被摄者的手部，就可以借助于手的动作帮助展现被摄者的内心状态。有经验的人像摄影师对被摄者手的姿态和动作是十分注意的。

半身人像因为能够拍摄到人物的腰部或腰部以下，被摄者姿态的变化就丰富多了，给画面的构图带来很大的方便，使我们有可能把被摄者拍得更生动一些。

(4) 全身

全身人像包括被摄者整个的身形和面貌，同时容纳相当的环境，使人物的形象与背景环境的特点互相结合，都能得到适当的表现。

拍摄全身人像，在构图上要特别注意人物和背景的结合，以及被摄者姿态的处理。

二、确定画幅的格式

拍摄人像所遇到的另一个问题是采取什么样的画幅格式。人像摄影的画幅格式，最常见的是竖长方形与横长方形。除此以外，也可以有方形、圆形、横长形、直长形等。采用哪种格式为好，要考虑两方面的因素:

1、要根据被摄者的情况、姿势和背景环境的特点确定画幅格式。比如说，拍摄一个人的全身像，大多数情况下要采用竖幅格式；拍摄两个人的近景，又往往要用横幅格式；而拍摄许多人的群像，几乎更要选用横幅构图。这是指被摄人物的情况而言。

湖南知青网

同时，在确定画幅格式时，还要考虑到被摄者的姿态。还以全身人像为例，倘若被摄者倚卧在草坪上、海滩上，恐怕就不能用竖幅格式而只宜取横幅了。

此外，还要考虑背景情况，根据背景的特点选择适当的画幅格式。比如，同样是半身人像，以浩瀚大海为背景往往采用横幅格式，以参天青松为背景则常常选取竖幅格式，这是显而易见的道理。

2、可以根据摄影者的意图，适当地选用不同的画幅格式。比如，拍摄特写和近景人像，常常可以根据摄影者的审美观点和主观意愿而采取横幅或竖幅的构图形式。

前面已经说过，人像摄影的画幅格式，不仅仅有横、竖两种，还可以有其他的形式。亦可采用正方形、圆形、菱形、扇面形等等。即便是长方形，其长边与

短边的比例也可以有某些变化。这些不同的格式，只要运用得适当，也会给人像画面带来多样的变化。

三、选择最佳拍摄方向

大家都有这样的生活经验：同是一个人，从不同的角度去观察，得到的视觉印象并不完全一样，有的角度显得更美，更有神韵。在拍摄人像的时候也是这样，我们要力求找准被摄者最美、最动人的角度。拍摄角度的少量变化，都能对被援者形象的表现产生明显的影响。

拍摄方向的选择，是以被摄者为中心照相机左右位置的变化。拍摄方向大体上分作正面人像、七分面人像、三分面人像、侧面人像这几种拍摄。

正面人像，适合于那些五官端正、脸型匀称而漂亮的人。如果脸围太胖、太宽、太瘦。两侧不均，或者两眼大小不一，鼻子、嘴形不正的人，一般说来不宜从正面拍摄。

七分面人像，指被摄者面部略微向一侧转动，但从照相机的方向仍能看到被摄者脸部正面的绝大部分。如果以被摄者面部正面和侧面所占的比例划分，七分面人像应是脸部的正面占大部分，而侧面只占小部分。这种七分面人像，不仅仍能表现出被摄者的正面相貌，而且显得灵活并富有变化，容易收到较好的效果。选择七分面拍摄还有一个特点：它不像正面人像中被摄者脸围两侧的轮廓线条同等突出，而是面都较窄的那

面的轮廓线条最鲜明，面部较宽的那面的轮廓线条则退居较次要的地位，不显得那么突出。拍摄中，如果有的被摄者脸部两侧的轮廓线条不十分对称，我们便可以让其面部转向轮廓好看的一侧，使略有缺陷的一侧处在不太突出的部位，尽量表现好被摄者的外貌。不过，对于颧骨太高的人，不太适合用七分面拍摄，因为它会使过高的颧骨更加显露。

三分面人像，是指被摄者比七分面的拍摄角度更侧转一点。从照相机的方向虽然仍能看到被摄者脸部

的正面，但正面所占的比例不如侧面大。与七分面人像相比，在三分面人像中，面部较窄的那面的轮廓线条更鲜明、更重要；而且，鼻梁的高低更加明显，面部较宽的侧面的轮廓线条在视觉上就显得不那么突出了。所以，如果有的被摄者脸部两侧的轮廓线条不十分对称，我们在拍摄时便可以让其转向轮廓好看的一侧，使略有缺陷的一侧处在不太突出的部位。对于颧骨太高的人，不太适合用三分面拍摄，因为它与七分面一样，会使过高的颧骨更加显露。拍摄三分面人像时，被摄者的鼻尖不要接触或超出脸围的轮廓。鼻尖如果触及或超出脸围轮廓，基本上就算侧面人像

侧面人像，是指被摄者面向照相机测方，与照相机镜头光轴构成大约 90 度的角度拍摄的人像，从这个方向拍摄，其造型特点在于着重表现被摄者侧面的形象，尤其是从侧面观看时被摄者面部的轮廓特征，包括额头、鼻子、嘴、下巴的侧面轮廓。当然，如果拍摄半身或全身人像，也包括身体的侧面轮廓。不过，从侧面拍摄，被摄者的身体不一定要与照相机镜头光轴构成 90 度的角度，而是脸部朝向侧面，身体却可以朝向斜侧面或正面。这样仍属于侧面人像。

由于被摄者的面部侧面轮廓在侧面人像中表现得十分鲜明，因此，只有面部侧面轮廓非常好看的人，才适合这样拍摄。假如被摄者的额头太大、太低，或者鼻梁太高、太凹，嘴形不正，下巴太尖、太短，都不适于从侧面拍摄。在选取拍摄角度时，一定要特别注意此点。

四、选择拍摄高度

照相机如果从较低的位置向上仰拍，能使被摄者的形象显得较为雄伟；如果仰拍被摄者的头像，会使下巴及腮部显得较大、较宽，人物显得较胖，额头变窄、变小。假若照相机从高于被摄者眼睛的位置向下俯拍，会使被援者的身材显得较矮小；若俯拍头部肖像，会使额头被夸张，下巴显得较窄、较短。在通常情况下拍摄人像的时候，照相机的位置不可过高或过低，因为当照相机镜头从较高或较低的角度拍摄时，光学镜头所产生的透视变形现象比我们人服从低处仰望或从高处俯视所产生的效果要强烈得多，这是用人眼观察和镜头拍摄不相一致的地方。所以，在拍摄人像的时候，高低角度的选择要格外留意才好。在一般情况下，拍摄半身人像，照相机最好同于被摄者胸部的高度；拍摄全身人像，照相机最好同于被摄者腰部的高度。这样，被援者的形象表现得比较正常。特别要注意的是，当拍摄近景人像或头部肖像的时候，照相机一般适宜于被摄者眼睛的高度，这样拍出的效果比较自然，没有明显的透视变形现象。当然，也可用稍仰或稍俯的拍摄角度，以达到不同的造型效果，不过要掌握适当的分寸，免得歪曲人物形象。

在个别情况下，也可以利用拍摄高度的取舍稍微修正被摄者的形象。例如，脸形瘦长的人，可以利用稍仰的拍摄角度使他显得略胖一点；腮部稍胖的人，可以通过稍俯的拍摄角度显得略瘦一点。不过，这种修正是有限的。外貌缺陷的掩盖，人像摄影要设法强调救援者外貌优美之处，而尽量掩盖其缺陷。摄影师

要仔细观察被摄者，对外貌上的缺陷采取针对性的措施。掩盖缺陷的手段是调整拍摄角度和布光。

一、掩盖外貌缺陷是共同性的要求

对人像摄影总的要求是形神兼备，但在通常的大多数情况下，无论是摄影者还是被摄者都希望把照片

拍得比本人更美些。没有一个被摄者喜欢把他拍得丑陋不堪，或者将他外貌上的缺陷暴露出来。可以说，要把照片拍得美，是摄影者与被摄者主客观共同的要求。但是，人们的相貌各异，五官的形状也不一样，很难求得一切都十分理想。有的人，虽然总体的形象是好的，但也许外貌上有些小毛病。比如鼻梁略歪，或嘴形不正，或下巴太尖，或两腿稍短.....就要求摄影者设法掩盖这些缺陷，使它不太暴露，从而达到美化被摄者的目的。但是，这里应当说明，掩盖被摄者外貌上的缺陷，有一定的限度，如果缺陷过于明显，是掩盖不掉的。总之，人像摄影师要善于发现被摄者美的部分，并设法把它强调出来；同时又要看到被摄者外貌上的不足，尽量将其削弱或掩盖，这是人像摄影师的重要基本功。

二、掩盖外貌缺陷的手段

人像摄影中掩盖被摄者外貌缺陷的手段主要有两方面：选择适宜的拍摄角度与调整照明光线。选择拍摄角度是指将有缺陷的部位调整到离镜头较远的一侧，使其不明显；或者利用光学镜头成像的透视变化，掩盖五官的缺陷。调整照明光线主要是指利用照明上的阴影掩盖外貌上不美的部位。具体处理方法归纳如下：

缺陷性质 ； 拍摄角度的调整 ； 光线的处理

胖脸型 避免正面拍摄 ，不要用顺光照明， 使腮部处在阴影中，不要用轮廓光和反光

瘦脸型 拍摄角度宜稍低 ，主光不宜高 ，不要用轮廓光

高颧骨 用修饰光从较低处照射颧骨， 不要使用轮廓光

鼻形不正 避免正面拍摄

高鼻梁 避免侧面拍摄， 将鼻梁上的光线局部遮暗

凹鼻梁 避免侧面拍摄，用主光在鼻梁凹处形成高光

大额头 宜稍仰， 将额头光线适当遮暗一些

小额头 宜稍俯

大下巴 宜稍俯

小下巴 宜稍仰

双下巴 向上翘起下巴， 升高主光 照相机宜稍俯 ，主光宜稍低

深陷的眼睛 使用较小的光比

凸起的眼睛 让被摄者向下看，主光不要高 光比要较小

两眼大小不一 不宜正面拍摄 ，使较小的眼睛靠近镜头

嘴形不平 不宜正面拍摄， 用侧光将较高一端处在阴影中

凸起的耳朵 不宜正面拍摄， 使近处的耳朵处在阴影中，远处的耳朵藏在头后

皱纹 主光不直高，光线宜散射

眼镜的反光 稍提升眼镜框并向下翘,横向调整辅助光

面部其它斑痕 处在阴影一侧

体形矮胖 穿暗调的衣服， 背景用暗调子

两腿稍短 宜稍仰拍摄， 姿态、服装、背景与道具一、姿态和手势的处理

无论拍摄面部肖像，或者拍半身像、全身像，都涉

及到被摄者的姿态如何表现。尤其拍摄半身像，被摄者手的动作对于形象的塑造更占有重要的地位。

拍摄近景或半身，除特殊要求之外，一般来说，都不让被摄者正襟危坐从正面去拍。因为那样会使画面形象呆板、不感人，而使被援者头部略有转动，与肩部构成一定的角度，从而使画面形象具有一定的动感。这样，构图上有一定的变化，有利于形象的塑造。

手势也是肖像构图的一个重要方面。当画面中包括被摄者手的动作时，比拍摄单独的头像或胸像，画面的构成便灵活多了，有利于丰富人像画面的构图。手的动作还能帮助人们表达感情。比如，人们在思考问

题时，有时用手撑腮，有时以手持笔，或者手里点燃一支香烟.....这些具体的动作，都有利于刻画被摄者的精神状态及个性特征，而且，对人像画面的构图也是非常积极的因素。

身体的姿态在表达被摄者的内心情感上比手差一些，但在人像摄影中也不应忽视。有时，身体的姿态也是被摄者思想情感的展现，对传达人物的内心情

绪也有重要的作用。除此以外，身体姿态和手势一样，也是安排构图时一个很活跃的因素，值得在人像摄影中充分利用。有经验的摄影者，往往尽量启发被摄者做出不同的姿态，而从中迅速抓拍。这样做，比由摄影者摆姿态拍摄往往自然得多。

服装的选择

随着现代社会的发展，服饰在生活中占有越来越重要的位置，如今人们已不仅仅满足于服饰的实用性，

开始热衷于追求款式的新颖和样式的别致。穿着美观、大方、舒适、雅致、得体，已成为时尚。

服饰在人像的摄影中具有美化人物形象和刻画人物性格的作用。在拍摄时，一定要根据被摄人物的身材、年龄、肤色、职业、气质等方面的不同情况来配置服饰，千万不可一味追求服饰的华贵。高档名牌的服饰，未必适合每一个人，也不一定就是拍摄所需要的最好的服饰。相反，也许一条简单的纱巾就能与价格昂贵的时装相媲美。一条简简单单的绸布就能达到最佳的艺术效果。

此外，对服饰的选择还必须注意点：一是服饰与整体环境的关系，因为被摄人物着装的真正完美还要得益于画面大环境的协调；二是服饰的色彩与被摄人物的情感关系。我们知道，服饰的颜色能够影响人的情绪，比如淡色能使人感到轻松愉快，暖色能使人感到亢奋。三是要整齐而利落，符合人物的性格，与画面总体的结构要协调。

选择适当的背景

人像摄影的背景，除去特殊情况以外，一定要简练。这与人像摄影的性质有关。人像摄影的创作任务

以表现被摄者的相貌与神态为主，因此，人物一定要在画面中突出，被摄者的相貌要鲜明。如果人物湮没在背景之中，便完不成人像摄影的拍摄任务。这一点，对于拍摄户外人像来说更应注意，因为，在室外拍摄人像，摄影者常常会迷恋于动人的环境，将景物在画面中包罗得太多太杂，最终导致背景湮没了人物。在生活中，有时候也会拍摄一些旅游照片，为了多记录一点当地的风光，不妨背景中多包括一点景物。这类照片实际上属于旅游纪念照，与户外人像摄影略有性质的不同。

对户外人像的背景来说，在构图时要注意，勿使背景上一些刺眼的物体与被摄者的身体、头部重叠。例如，树干、屋顶等切勿和人物重叠，以免破坏人物形象。图 31 这幅照片，就是构图不当，使树长在了被摄者身上。其实这极易解决，只要拍摄时稍加注意，将人和树错开位置就可以了，使建筑物亭子叠在人物头上，像是戴了帽子，在构图时也应该将人与景物错开一点位置。

除去上述几点以外，还有一些使背景简练的方法，简述于下:

①通过拍摄方向和拍摄高度的选择,找取简练的背景;

②用焦距较长的镜头拍摄，由于长镜头的景角小，可以使画面中少包括一些背景;

③利用景深的控制，使照片上的背景虚化，收到简化的效果;

④利用简单的天空做背景，用天空的影调衬托人物。

以上是拍摄户外人像时处理背景的一些注意之点，它同样适用于拍摄室内特定环境人像和照相室人像。

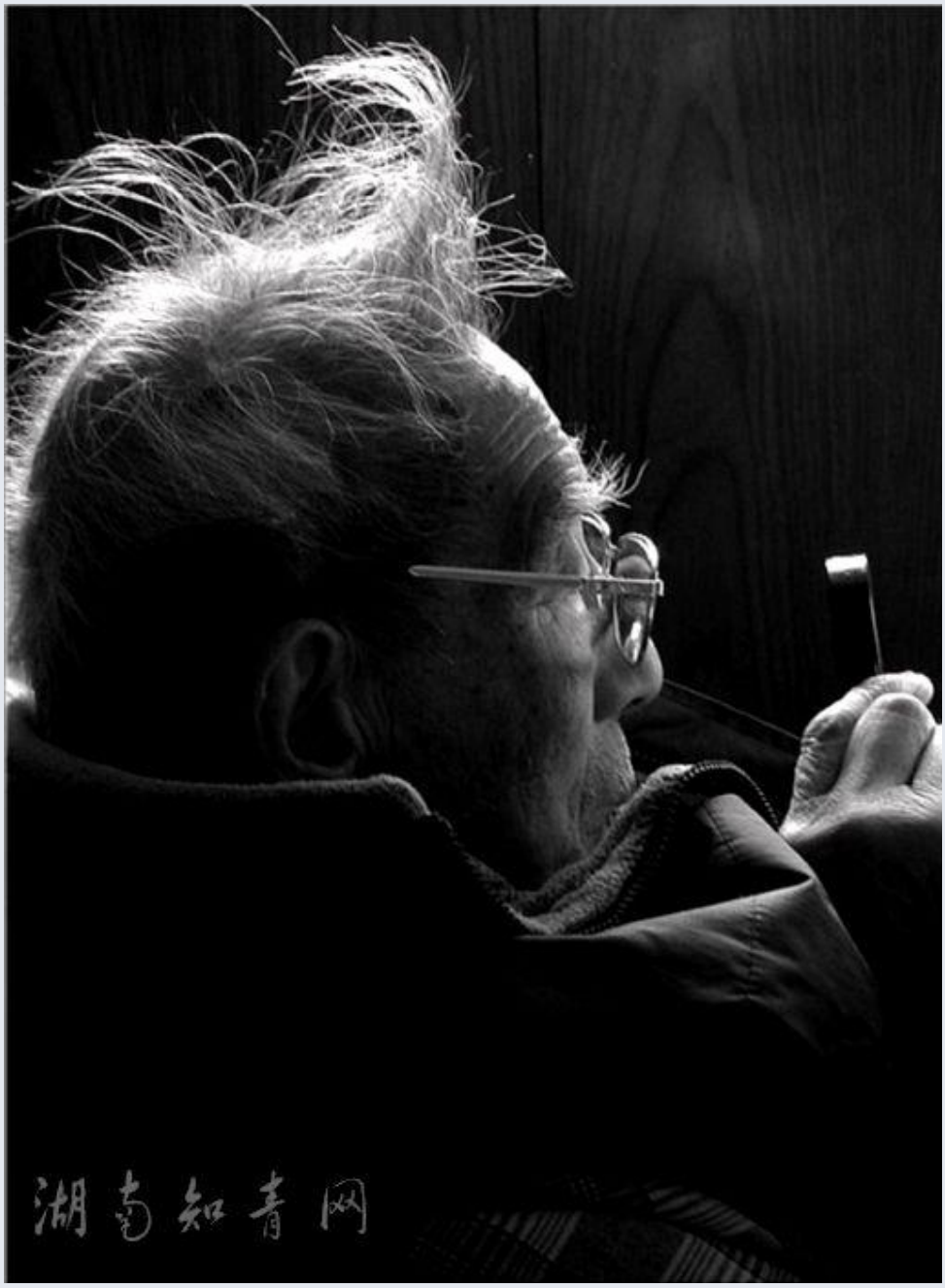
小道具的运用

任何人都不喜欢拍得呆板的人像。所以，有经验的摄影者力求把被摄者的形象尽量表现得生动一些，

使构图有所变化，使被摄者富有动感。为了达到这个目的，在画面中利用一点适宜的小道具，使它和被摄者有机地联系起来，会带来很多好处。

小道具是与被摄者生活有关的物品，如被摄者阅读的书刊。使用的工具、桌上的陈设以及其他装饰品等。它们一方面可以作为构图的一个因素，使人像画面有变化，另方面也可以增加人与物之间的联系，赋予被援者一定的情节，使被摄者的形象表现得自然，还可以直接说明人物的身份和职业特征，对人像摄影有很大的帮助。例如

在人像摄影中利用小道具，一定要注意：道具的选择要和被摄者的身份相吻合，要与画面上所表现的情节相联系，才能使人与物构成一个有机的统一体。倘若任意乱用道具，就易导致不协调，反而画蛇添足，收不到良好的效果。


湖南知青网

人像摄影的基本布光方法

一、蝴蝶光:

又称"妖艳光",主光光源在人物的前上方,以 45 度角照明被摄对象,使其鼻子下方出现一个垂直的阴影,样子有点象展翅停息的蝴蝶。蝴蝶光的应用:

(1)鹅蛋脸型的年轻女子头像

(2)可以表现眼睛

(3)可以弥补皮肤上的毛孔瑕疵,皱纹

(4)可以正面拍摄或拍摄 3/4 面

(5)不适合男子

二、伦勃朗布光法:

主光光源充分照明背向镜头的那部分脸部，被摄人物脸部对着镜头的这部分出现阴影。其特点是:

（1）矫正圆或胖的脸型。

（2）一般拍摄 3/4 的人脸。

（3）适宜拍摄低调人像。

（4）不适合女子

以上配图为本人所选，不一定准确的说明文字意思，见谅！

艺术人像和画意人像摄影以后再发专帖